



Activités du SSM de Louvain-la-Neuve

## Groupe de soutien à la parentalité



**Être parent ne s'apprend pas mais se découvre, se construit jour après jour.□**

**Être parent n'est pas toujours facile.□**

**La souffrance psychique que l'on peut ressentir momentanément ou de façon chronique, quasi permanente peut encore compliquer cette tâche.**

Perte de confiance dans ses compétences de parent, doutes, peurs, fatigue, découragement mais aussi poids du regard des autres...

Tous ces sentiments douloureux, peuvent isoler et renforcer la souffrance.

Comment assurer sa fonction de parent quand on se sent fragilisé?

**Nous proposons des échanges en groupe sur cette question dans le but de renforcer les ressources de chacun, de rompre l'isolement, de partager ses expériences.**

**POUR QUI ?** Toute personne, seule ou en couple, qui présente des difficultés psychologiques et est parent d'un ou plusieurs enfants.

**POURQUOI ?** Pour être soutenu dans son rôle de parent.

**COMMENT ?** En groupe de 5 à 8 personnes, pour échanger des questions que l'on se pose, partager des difficultés que l'on rencontre, des ressources dont on dispose, des expériences que l'on a vécues. Le groupe est animé par 2 professionnels du centre de guidance.

Prendre contact pour une rencontre préliminaire avec **Cathy Caulier** ou **Philippe Bivort** ( 010/47 44 08 )

**QUAND ET OÙ ?** Deux fois par mois, au Service de Santé Mentale de Louvain-la-Neuve, le jeudi de 14 à 15.30h.

Une participation de 10 euros est demandée par personne.  
Cette participation ne doit cependant pas constituer un obstacle à la démarche (à discuter lors de la rencontre préliminaire).

Afin de favoriser les échanges et la rencontre dans le groupe, un engagement à 4 réunions successives est demandé. Il est par ailleurs possible de rejoindre le groupe en cours d'année.

[Visualiser le document de présentation de cette activité.](#)

